Cómo calmarte a ti mismo

1. Detente y piensa.

2. Pregúntate:
¿Cómo se siente mi cuerpo?

3. Haz esto:

- Respira profundo tres veces
- Cuenta hacia atrás lentamente
- Piensa en cosas que te calmen
- Habla contigo mismo

Cómo resolver problemas

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Cuáles son algunas soluciones?

3. Para cada solución, pregúntate:

¿Es segura?
¿Cómo se podría sentir la gente?
¿Es justa?
¿Funcionará?

4. Elige una solución y ponla en práctica.

5. ¿Está funcionando? ---> ¡Sí!

Si no funciona, ¿qué puedo hacer ahora?

Qué hacer cuando estás molesto

DETENTE Y PIENSA.

1. Pregúntate:
¿Cómo se siente mi cuerpo?

2. Trata de calmarte:

- **Respirando profundo tres veces**
- **Contando hacia atrás lentamente**
- **Pensando en cosas que te calmen**
- **Hablando contigo mismo**

3. Piensa en voz alta para resolver el problema.

4. Piensa en ello más tarde. Pregúntate:
¿Por qué estaba molesto? ¿Qué hice? ¿Qué funcionó?
¿Qué no funcionó? ¿Qué haría de manera diferente?
¿Hice un buen trabajo?